

月	火	水	木	金
8月26日 チキンカレー 福神漬 フルーツポンチ	27日 冷や麦 ミニトマト 厚焼き卵 シューアイス	28日 わかめごはん いわしの生姜煮 ツナソテー 貝だくさんみそ汁	29日 夏野菜丼 夕顔のスープ りんごゼリー	30日 ごはん ぎょうざ 豚キムチいため わかめスープ
夏休みが終わり、学校が始まりました。生活リズムを整えるよう、朝ごはんを食べて登校しましょう。	朝ごはんを、しっかり食べていますか？まだ暑い日が続きます。熱中症予防・水分補給のためにも、朝ごはんは大切です。	みそ汁で、疲れた腸の調子を整えましょう。貝だくさんにすると、さらに免疫力がアップします。	8月31日の「野菜の日」にちなみ、新鮮ななすやピーマンなどの夏野菜を豊富に使いました。野菜のパワーをいただきましょう。	給食当番は、クラスみんなの給食を盛りつける責任ある仕事です。爪は短くし、身支度を整え、手をしっかりと洗いましょう。
9月2日 ☆まごわやさしい献立 ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め なすのみそ汁	3日 丸パン かぼちゃコロケ まめまめサラダ ポトフ	4日 ガパオライス 春雨スープ ぶどうゼリー	5日 ゆかりごはん メンチカツ カレーソテー 豆腐とねぎのみそ汁	6日 ごはん ポークしゅうまい チンジャオロース 中華コーンスープ
敬老の日にちなみ、9月は「まごわやさしい」を取り入れた献立を行います。「まごわやさしい」は、何かを調べてみてね。	調理員さんたちは、安全でおいしい給食を作るため、すごく気を付けています。皆さんも、手洗いなどを、しっかりとお願いします。	ガパオライスは、鶏肉や豚肉のひき肉とタイのホーリーバジルや唐辛子・調味料と炒めたものを、ごはんといいただくタイ料理です。	なんだか頭が、ぼーっとする人はいませんか？毎日、きちんと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは、頭・体・腸の目覚ましスイッチです。	よくかんで食べないと、歯だけでなく、歯ぐきも弱くなります。スープや飲み物で、食べ物を胃に流し込む食べ方は、控えましょう。
9日 ごはん 肉団子 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	10日 焼きそば 肉野菜スープ 焼きプリンタルト ジャージー牛乳	11日 ☆まごわやさしい献立 ごはん まぐろカツ ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	12日 とうもろこしごはん 鶏肉の照り焼き 中華風サラダ 青梗菜スープ	13日 ハヤシライス 福神漬 ごぼうサラダ デザート（レモンゼリー）
ゴーヤは、にがうりとも呼ばれます。名前の通り、苦みのある野菜ですが、下ごしらえなどによって、食べやすくなります。	こまめに、水分をとっていますか？大量に、一気に飲むと、体内への吸収が追いつきません。喉が渇く前に、こまめに水分補給を。	日本は、世界に名だたる長寿国です。その秘訣は「まごわやさしい」を使った、和食献立にあると言われています。	コーンの黄色は、カロテノイドという色素です。体の調子を整え、病気を予防する効果があります。	ごぼうは、薬草として中国から伝えられました。日常的に、ごぼうを食べているのは、世界中で日本と韓国だけといわれています。
16日 敬老の日 牛乳は毎日つきます。 物資の都合により 献立が変更することがあります。	17日 背割りコッペパン ウィンナー チリビーンズ ミルクスープ お月見ゼリー	18日 ☆まごわやさしい献立 ごはん さばのみそ煮 塩昆布和え なめこのみそ汁	19日 ☆食育の日 スタミナ丼 大根のみそ汁 カルシウムヨーグルト	20日 ごはん スパイシーチキン 野菜サラダ 根菜汁
	今日は、「中秋の名月」です。十五夜とも呼ばれます。欠けたところのない満月の日は、豊作を祈るお祭りでもあったそうです。	和食は、理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。様々な食材と、だしなどのうま味を使うことも特徴です。	大根は、低カロリーで様々な栄養素が含まれています。皮や葉にも栄養が豊富です。まるごと1本でいろいろな料理を作ることができます。	運動した後は、筋肉を補強するために、糖質・たんぱく質やビタミンをとるようにしましょう。主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく。
30日 ☆まごわやさしい献立 ごはん さんまの紅葉煮 なめたけ和え 沢煮椀	24日 秋季大会 振替休業日	25日 ごはん 鶏つくね ごま酢和え とん汁	26日 ごはん 白身魚フライ チキンサラダ かきたま汁	27日 ごはん ハンバーグ 切り干し大根ナムル キャベツのみそ汁
沢煮椀の「沢」には「たくさんの」と「あっさりした」という二つの意味があります。切り方を揃えた干切りの野菜や豚肉を使います。		野菜によって、葉や実など食用にされる部分が違います。給食ではいろいろな野菜を使っています。調べてみたら発見があるかも。	はしには、食べ物を運ぶ、切るなどの使い方がありますが、さしばしなどのマナー違反もあります。はしの使い方を見直してみね。	涼しくなると、夏の疲れが一気に出ます。バランスのよい食事を取り、早寝早起きを心がけて、疲れに負けない体をつくりましょう。

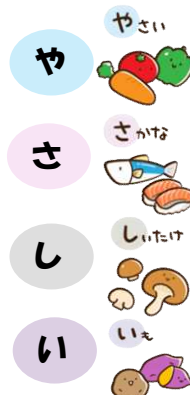
長生きの秘密は
まごわやさしい！？

日本が長寿大国である秘密は、日本型食生活にあると言われています。その特徴は「まごわやさしい」食事です。さて、どんなものを食べているのでしょうか？



「まごわやさしい」食材とは？

- ま** まめ 日本人がまめ（元気）に過ごすために欠かせません。それは大豆です。大豆の加工品も重要です。
- ご** ごま ごまなどの種実類にはミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。老化防止にも効果あり！
- わ** わかめ わかめやひじきなどの海そうはカルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。



野菜は健康づくりにかせませません。一食あたり生で両手いっぱい量を目安に食べよう。

魚のあぶらで血液がサラサラに。魚を取り入れた食事で元気で健康的な生涯にしよう！

しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。

芋類は、炭水化物の他、ビタミンCや食物繊維が多いです。お腹の調子をやさしく整えます。